



Overnachten in de wildernis



DE HEILZAME WERKING VAN GROEN

OPLADEN IN DE NATUUR

De afgelopen tijd gingen we massaal wandelen en de natuur in. Zo herontdekten we welke kracht de natuur ons kan geven. Want hoe heerlijk voelen we ons na een paar uurtjes in het groen...

Tekst Deborah Durrfeld

De relatie tussen mens en natuur is al eeuwenlang een grote inspiratiebron voor vele schrijvers en kunstenaars. De Griekse arts Hippocrates stelde duizenden jaren geleden al dat wandelen het beste medicijn is. Ook filosofen als Jean-Jacques Rousseau en Montaigne hadden een bijzondere band met wandelen in de natuur. 'Ik kan alleen mediteren wanneer ik loop. Hou ik daarmee op, dan hou ik op met denken, mijn geest werkt alleen samen met mijn benen,' aldus de Zwitserse filosoof Jean-Jacques Rousseau. En schrijver en filosoof Michel de Montaigne zei: 'Mijn gedachten slapen als ik ze op een stoel zet. Mijn geest functioneert niet goed als mijn benen hem niet in beweging zetten.' Maar Friedrich Nietzsche spant de kroon. Hij liep zeven uur per dag door de Zwitserse bergen en geloofde in: 'Zo weinig mogelijk zitten; geen enkele gedachte geloof schenken die niet in de vrije lucht geboren is en bij vrije beweging.'

In het groen

Dat de natuur iets met ons doet is niet zo gek. Vroeger wisten we niet beter en brachten we hele dagen door in de natuur. We woonden in grotten en onze belangrijkste bezigheid was overleven, door middel van jagen en het bij elkaar sprokkelen van ons dagelijkse voedsel.

In onze westerse wereld brengen we tegenwoordig nog maar weinig tijd in de echte natuur door. En toch zijn we dagelijks hiermee bezig. We zijn op zoek naar licht. We willen naar buiten kunnen kijken. We plaatsen planten en bloemen in onze omgeving (de moestuin is nog nooit zo populair geweest). We creëren geveltuinen op de stoep en gaan naar buiten voor frisse lucht. We zijn dus voortdurend bezig met het zoeken en creëren van natuur om ons heen. Door corona en de lockdowns trekken we er meer dan ooit op uit om echt in de natuur te zijn, de plek waar we het veiligst buiten zijn. Daardoor herontdekken we hoe fijn het is om een paar uur in het groen te zijn.

Antistress

Wat doet de natuur nu precies met ons? Ten eerste is het de kleur groen die ons een rustgevend gevoel geeft. Patiënten die tijd in de natuur doorbrengen herstellen sneller. Mensen met uitzicht op een groene omgeving zouden efficiënter werken en beter presteren. En regelmatig een rondje lopen vermindert stress en bevordert onze weerstand, blijkt uit allerlei onderzoeken. Alleen al in de natuur zijn, heeft aantoonbare gunstige effecten op herstel van stress en ziekte. Omgekeerd leidt een langdurig verblijf in een stedelijke omgeving tot overprikkeling van ons aandachtsysteem, sociale stress en psychische ziektes. Maar het gezonde effect van de natuur heeft niet alleen te maken met het inademen van frisse lucht of de natuurlijke omgeving zelf. Het gaat verder: natuurervaring heeft een positieve invloed op de manier waarop onze hersenen informatie verwerken.

Omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving Agnes van den Berg, die de belangrijkste resultaten van tientallen onderzoeken naar de invloed van de natuur op onze gezondheid verzamelde, concludeert dat een bezoek aan- of het kijken naar de natuur leidt tot een vermindering van pijn en van negatieve emoties, zoals boosheid, vermoeidheid en somberheid, en tot een toename van positieve gevoelens en energie. Bovendien heeft contact met de natuur (visueel en fysiek) een gunstige invloed op 'hogere' cognitieve functies die bijvoorbeeld nodig zijn om te plannen, problemen op te lossen en impulsen te beheersen.

Mooi is ook dat de natuur altijd door draait, of we willen of niet. De zon komt elke dag op en gaat aan het einde van de dag weer onder. Wolken vormen zich net als regenbogen en verdwijnen weer. De golven van de zee blijven rollen. En eb en vloed gaan hun eigen gang. De natuur is dan ook een mooi symbool van veerkracht, iets waar we in deze tijden energie en inspiratie uit kunnen putten.

5 bijzondere natuurhuisjes in Nederland

Hopelijk kan het snel weer, maar nu een stedentrip vooralsnog niet het beste idee is, trekken we ons het liefst terug in de natuur. We vonden zes bijzondere natuurhuisjes.



In de wildernis

Ook in Nederland kan het: overnachten in de wildernis. Bij Cabiner ga je back to basic. Je bereikt de Cabiner na een avontuurlijke wandeling door een natuurgebied van Staatsbosbeheer en dan ben je op jezelf aangewezen: je eigen water pompen voor drinkwater en om te kunnen douchen, zelf vuur maken om je lekker op te warmen bij de kachel en om een heerlijke, gezonde maaltijd te koken. Een plek om volledig tot rust te komen met alleen het geruis van de bomen om je heen.

www.cabiner.co

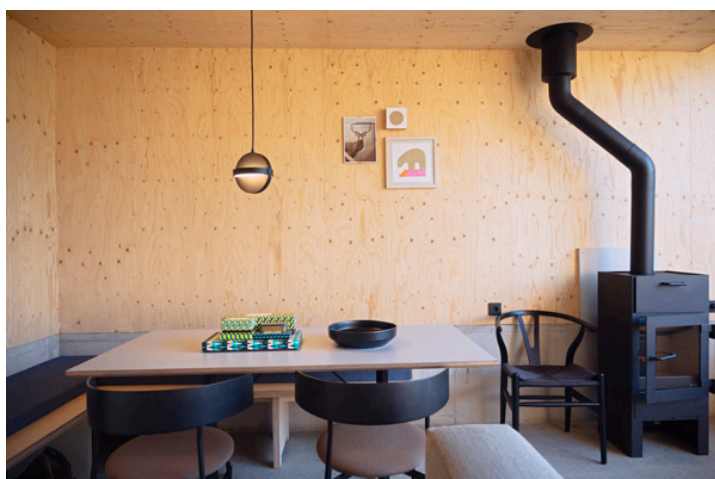




Een eigen wereld

The Unbound is afgeleid van het Engelse 'to unbound' en betekent letterlijk: het creëren van een eigen, vrije wereld. En dat aan de rand van Amsterdam. Een bijzondere plek, met 34 cabines en suites. Alle gebouwen zijn op unieke wijze op palen geconstrueerd om impact en vervuiling van de onderliggende en omgevende natuur te beperken, en ook het interieur heeft een prachtig design. Rondom dit alles zijn honderden bomen en struiken geplant, een biologische groente- en fruittuin aangelegd en zelfs een meertje. Trek je terug op het beschutte yogaeiland of in de drijvende sauna...

www.unbound-amsterdam.com





Op een onbewoond eiland

Jezelf helemaal opladen in 24 uur, dat doe je door 24 uur zonder te zijn in de Zwier. Zonder telefoon, zonder wifi, zonder tablet, zonder tijd. Alleen jijzelf en de omgeving. Vals spelen kan niet! Je levert bij aankomst je telefoon in en krijgt een ouderwetse Nokia-telefoon mee waarmee je de Zwier altijd kunt bereiken. En dan, hop, naar de Eilandhut op een klein eilandje in de Vinkeveense Plassen. Alleen of met z'n tweeën, met prikkelende opdrachten die je van de Zwier meekrijgt, voor nog meer verdieping.

www.zwier.nl





De boom in

Wie wilde er vroeger nou niet een boomhut bouwen? We hebben het allemaal geprobeerd in ieder geval. Zelfs voor de mensen die dit als kind niet deden, is de boomhut in Drenthe een echt paradijs. Een boomhut voorzien van alle comfort, maar waar je toch voor de volle 100 procent geniet van de natuur. De boomhut is omringd door een prachtig natuurgebied; je ziet de weilanden en als je goed kijkt zul je regelmatig wilde reeën en konijnen zien.

www.boomhutdrenthe.nl





In het bos

Maja's Hideaway ligt in het privébos van Jaap en Lucinda, op de Veluwe, en is volledig handgemaakt door Jaap en persoonlijk ontworpen door Lucinda. Met een glaswand van 10,5 meter zodat je hertjes en andere dieren voorbij kunt zien huppelen. Bij het maken van Maja's Hideaway kregen Jaap en Lucinda hulp van hun kinderen en dat maakt het niet alleen een prachtige plek, maar ook een mooi verhaal. Op het terras is het goed mediteren of yoga doen in de ochtendzon.

www.gingerbreadhuis.nl



OP REIS DOOR NEDERLAND

Wendyonline-reisexpert Deborah Durrfeld werkt als reporter en producer voor de BBC en is eigenaar van het online reismagazine *Passport The World*. Door corona is ze nu vaak in Nederland en voor Wendyonline maakt ze de videoserie *Op reis door Nederland*, waarvoor ze op zoek gaat naar mooie plekken in de Nederlandse natuur, met even zo mooie plekken om te overnachten. Bekijk de videoserie op Wendyonline.nl.